

HILFE, MEIN KIND IS(S)T VEGAN!

ANNA MAYNERT

CLEVERE REZEPTE
FÜR DIE PATCHFOOD-FAMILIE



G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Monika Greiner

Lektorat: Margarethe Brunner

Korrekturat: Anne-Sophie Zähringer

Covergestaltung: ki 36 Editorial Design, Sabine Krohberger, München

eBook-Herstellung: Evelyn Ruckdäschel

 ISBN 978-3-8338-9120-5

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Mona Binner

Illustrationen: Ela Strickert

Fotos: Mona Binner, stockfood/Simone Neufing, Barbara Bonisoli, Westend 61, action press, Ela Strickert, shutterstock, alamy, stockfood, Coco Lang, getty images, stocksy

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9120 10_2023_02

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de



www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



»HILFE, MEIN KIND IS(S)T VEGAN!«

Puh, kriegst du auch Herzklopfen bei diesen Worten? Dann bist du nicht allein. Da du dieses Buch in der Hand hältst, nehme ich an, dass du mit diesem Thema gerade in irgendeiner Form konfrontiert bist. Möglicherweise möchte sich dein eigenes Kind vegan ernähren. Vielleicht ist es dein Enkelkind, eine Nichte oder ein Neffe oder ein anderes Kind in deinem Umfeld. Vielleicht bist du aber in der Kinderbetreuung tätig und hast immer wieder mit Kindern zu tun, die keine tierischen Produkte mehr essen wollen oder sollen. So oder so ist dieses Buch dann genau richtig für dich, wenn dich das Thema vegane Kinderernährung interessiert und du davon betroffen bist.

»Hilfe, mein Kind is(s)t vegan« soll dir die Sorge nehmen, dass die vegane Kinderernährung eine Mangelernährung ist, und dir gleichzeitig eine Hilfestellung im Familienalltag sein, damit die Wünsche und Bedürfnisse aller Familienmitglieder mit größtmöglicher Leichtigkeit erfüllt werden können. Mit dem gewissen Know-how, das dir dieses Buch vermitteln wird, wird es dir Schritt für Schritt immer leichter gelingen, gleichzeitig vegane, vegetarische und tierische Mahlzeiten zu kochen.

Außerdem wette ich mit dir, dass du erstaunt sein wirst, wie lecker manch veganisiertes Lieblingsgericht sein kann und du wirst merken, dass es an nichts fehlt. Es geht sogar ganz einfach, ohne für jede Mahlzeit zwei Stunden in der Küche zu stehen.

Vegane Ernährung leicht in den Familienalltag integrieren

Das Buch ist so aufgebaut, dass wir uns erstmal mit einigen wichtigen Fakten der veganen Kinderernährung auseinandersetzen, sodass du Schritt für Schritt tiefer in die Welt der veganen Ernährung von Kindern einsteigst. Du lernst leicht verständlich:

- worauf du in Zukunft achten solltest
- welche Vorteile eine vegane (Kinder-)Ernährung haben kann
- auf welche sogenannten kritischen Nährstoffe du in der veganen Kinderernährung achten musst
- welche Lebensmittel besonders nährstoffreich sind
- warum es wichtig ist, auf eine ausgewogene Nährstoffzufuhr zu achten, auch bei allen nicht-veganen Kindern
- welche Nährstoffe über Supplemente ergänzt werden sollten

- welche Lebensmittel du immer im Haus haben solltest
- wie ein ausgewogener veganer Tag aussieht
- wie du ganz leicht Gerichte selbst veganisieren kannst
- welche Lebensmittel besonders viel Protein, Eisen, Kalzium, Vitamin B, Omega-3-Fettsäuren, Zink und Selen enthalten.

Im Anschluss daran zeige ich dir, wie du mit ein paar kleinen Tricks den Kochprozess vereinfachen kannst und für jeden Geschmack im Handumdrehen etwas Leckeres auf den Tisch zauberst.

Die Rezepte, die du im Rezeptteil findest, sind alle familienerprobt, meistens vollkommen unkompliziert und schnell zuzubereiten sowie einfach mit tierischen Zutaten kombinierbar. Zudem habe ich darauf geachtet, dass sie nährstoffdicht sind, sodass du dich ganz dem entspannten Kochen zuwenden kannst und dir keine Sorgen darüber machen musst, ob ausreichend Nährstoffe in den Mahlzeiten enthalten sind.

Im Rezeptteil ist jedes Rezept mit einem Icon gekennzeichnet, damit du gleich siehst, womit du es zu tun hast: Gerichte, die von Haus aus vegan sind oder die man leicht vegan zubereiten kann, kannst du am Blättchen erkennen.



Pflanzenbasierte Gerichte, die man für Veganer zubereitet, aber für Nicht-Veganer mit Käse, Fisch und Fleisch ergänzen kann, erkennst du an den Pfeilen.



Tolle vegane Gerichte, die allen schmecken und nichts vermissen lassen, bekommen von mir Sterne.



Dabei ist jedes Rezeptkapitel so aufgebaut, dass zuerst die einfachen, möglicherweise bekannten Rezepte aufgeführt werden und der Schwierigkeitsgrad bzw. der Veganisierungsgrad innerhalb des jeweiligen Kapitels zunimmt.

Hört sich das gut an? Na dann los!

Ach so, wer schreibt hier eigentlich?

Hi, mein Name ist Anna Maynert.

Ich bin dreifache Mama und lebe mit meinem Mann und unseren Kindern in einer Patchfood-Familie. Ich ernähre mich seit 2013 vegan und bin Diplom-Ernährungswissenschaftlerin. Ich arbeite seit über zehn Jahren als Ernährungs- und Lifecoach, Bloggerin, Podcasterin und Yogalehrerin on- und offline. Außerdem bin ich Co-Autorin des Buches »Vegan für unsere Sprösslinge«.

Da immer mehr Kinder und junge Menschen den Impuls der vegetarischen bzw. veganen Ernährung in ihre Familien bringen und ich aus meinen Coachings weiß, wie überfordernd das für die Eltern sein kann, soll dieses Kochbuch dich als Elternteil an die Hand nehmen und dir die pflanzliche Welt ein wenig näherbringen. Vor allem aber wünsche ich mir für die Kinder, dass dieses Buch dir zeigt, dass die pflanzenbasierte Ernährung eine Bereicherung sein kann und keine Einschränkung ist. Auch wenn du dabei die eine oder andere Gewohnheit überdenken darfst, bringt die (rein) pflanzliche Ernährung für viele ein völlig neues Spektrum an Lebensmitteln mit, sodass sie ein wirklicher

Gewinn sein kann, wenn man sich darauf einlässt und neugierig diesen Weg beschreitet. Ich lade dich ein, dein Herz aufzumachen für diesen neuen Weg, den eins deiner Kinder in deine Familie gebracht hat.

Kochen in der Patchfood-Familie

Eine vegane Ernährung ist wirklich gut umsetzbar im Familienalltag, auch wenn nicht alle Familienmitglieder vegan sind. Ich nenne diese Art von Familie: Patchfood-Familie. In genau so einer lebe ich! Daher habe ich für dieses Buch Rezepte entwickelt, die vom Grunde her vegan sind und sich leicht vegetarisieren lassen bzw. auch alternativ den übrigen Familienmitgliedern in der Fleischvariante angeboten werden können.

Ich habe mich auch dafür entschieden, Gerichte zu nehmen, die du sicher größtenteils aus der mischköstlichen Ernährung kennst und habe davon abgesehen, hier neue, fancy Gerichte vorzustellen, die viele Superfoods enthalten. Komm erstmal ganz in Ruhe in dieser Ernährungsform an, dann kannst du auch noch weiter experimentieren.



Meine Patchfood-Familie sieht übrigens so aus: Meine beiden Söhne essen vegetarisch, der Ältere hat sich mit neun selbst dazu entschieden, während der kleine Bruder seit seiner Geburt vegetarisch, teilweise auch vegan isst. Meine Tochter und mein Mann sind beide Flexitarier, wobei es zu Hause bis auf Käse, Eier und Joghurt keine tierischen Produkte gibt. Ich koche grundsätzlich vegan und gebe manchmal auf Wunsch noch Käse zu den Gerichten oder auch mal ein Ei. Ich wünsche dir viel Freude mit diesem Inspirationsbuch und freue mich, wenn es deinen Familienalltag erleichtert.

Deine Anna

P. S.: Um den Lesefluss zu erleichtern, ist dieses Buch in der klassischen männlichen Ansprache geschrieben. Ich weise aber deutlich darauf hin, dass ich keine Geschlechter oder Zugehörigkeiten ausschließe, sondern alle Menschen gemeint sind.



THEORIE

Vegane Basics



VEGANE KINDERERNÄHRUNG = ALLES, WAS MEIN KIND BRAUCHT?!

Wenn ein Kind beschließt, sich rein pflanzlich zu ernähren oder schon von Anfang an Milchprodukte und Fleisch verschmäht, machen sich Eltern oft Sorgen.

Natürlich wollen wir als Eltern sicherstellen, dass unsere Kinder mit allen nötigen Nährstoffen versorgt sind. Das geht am einfachsten, wenn Kinder alles essen, was wir ihnen als Eltern anbieten. So haben wir das Gefühl, dass sie alles bekommen, was sie für eine gesunde Entwicklung brauchen. Dass das allerdings nicht automatisch der Fall ist, zeigt dieses Buch an verschiedenen Stellen auf. Wichtig ist nämlich vor allem eine abwechslungsreiche, saisonal und regional abgestimmte, vollwertige Kost, die ein ausgewogenes Verhältnis aller Nährstoffe mit sich bringt.

VEGANE ERNÄHRUNG = MANGELERNÄHRUNG? NEIN!

Wenn ein Kind sehr wählerisch isst, sich immer nur die Nudeln oder das Fleisch aus dem Essen pickt, so gut wie kein Gemüse mag und auch beim Obst nur sehr ausgewählt zugreift, beginnen wir, uns Gedanken und Sorgen zu machen. Das gilt ebenso, wenn unser Kind sich selbst dazu entscheidet, keine tierischen Lebensmittel mehr zu verzehren. Insbesondere dann, wenn wir uns als Eltern mit vegetarischer oder veganer Ernährung noch nie beschäftigt haben.

Viele Eltern haben im Kopf, dass eine vegane Ernährung immer mit Mangel verbunden ist. Die Medien, die oft einseitig über dramatische Fälle von mangelernährten veganen Kindern berichten, stärken diese Ansicht leider. Ich

möchte an dieser Stelle Entwarnung geben: Eine gut geplante vegane Kinderernährung ist problemlos durchführbar. Dies zeigt unter anderem auch die Veggie-Diet-Studie von Dr. Markus Keller. Allerdings sollte es nicht so sein, dass die tierischen Produkte einfach weggelassen und/oder durch vegane Ersatzprodukte ersetzt werden.

GEPLANTE VEGANE KINDERERNÄHRUNG IST SICHER

Eltern, deren Kinder sich vegan ernähren möchten, wird dringend geraten, sich ausführlich mit einer vollwertigen, veganen Ernährung auseinanderzusetzen. Zudem empfehle ich, dass sich die Eltern mindestens einmal ausgiebig von einem qualifizierten Ernährungsberater beraten lassen, sodass individuelle Empfehlungen die vegane (Kinder-)Ernährung wirklich sicher machen. Auch das Wissen über die kritischen Nährstoffe der veganen Ernährung ist unerlässlich, um sicherzustellen, dass das Kind mit allen nötigen Vitalstoffen ausreichend versorgt ist. Mancher Nährstoff lässt sich am einfachsten durch Nahrungsergänzungsmittel zuführen, andere kann man leicht durch nährstoffdichte Lebensmittel in den Speiseplan integrieren. Wie sich eine vollwertige rein pflanzliche Ernährung zusammensetzt, erfährst du Schritt für Schritt in diesem Buch. Und auch, wie du ohne viel Mehraufwand für deine »Patchfood-Familie« kochst, damit alle glücklich und rundum gut versorgt sind.



Glücklich und gesund: Das klappt mit pflanzlicher Ernährung ganz wunderbar.

VORTEILE VEGANER ERNÄHRUNG

Möglicherweise bist du besorgt darüber, dass sich dein Kind vegan ernähren möchte. Du hast nicht nur gehört, dass diese Ernährungsform für Kinder nicht geeignet ist, sondern es überfordert dich vielleicht ganz einfach, dich darauf einzustellen. In diesem Fall hilft es, sich der vielen Vorteile bewusst zu werden, die diese Ernährungsform mit sich bringt.

- Vegane Kinder essen gesünder: Verglichen mit Mischköstler-Kindern verzehren vegan lebende Kinder laut der VeChi-Youth-Studie einen höheren Anteil an gesundheitsförderlichen Nahrungsmittelgruppen.

Insgesamt essen vegane Kinder wesentlich mehr Obst und Gemüse. Auch Hülsenfrüchte, Vollkorngetreide, Nüsse sowie Samen und Kerne landen regelmäßig auf den veganen Tellern. Welchen Rückschluss kann man aus den Untersuchungsergebnissen ziehen? Genau: Vegan lebende Kinder essen weniger Fast Food, Junk Food und weniger Süßigkeiten – zumindest zum Zeitpunkt der Studie (2017–2019)!

- Vegane Ernährung beugt schweren Krankheiten vor: Durch den höheren Anteil an Ballaststoffen, Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen beugt eine rein pflanzliche Ernährung der Entwicklung von Diabetes Typ 2, Fettleibigkeit, Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie ernährungsabhängigen Krebserkrankungen vor.
- In der Kindheit geprägtes Verhalten beeinflusst das Leben: Wer schon im Kindesalter eine so bewusste Haltung zur Ernährung entwickelt hat, wird diesen Pfad auch in der Pubertät vermutlich nur kurz verlassen. Es werden gute Grundsteine gelegt, um auch in späteren Jahren eine gesunde Ernährung zu leben. Das hat besonders langfristig viele gesundheitliche Vorteile.
- Umwelt und Klima profitieren: Der jährliche Ausstoß klimaschädlicher Treibhausgase sinkt pro Person von ca. elf auf neun Tonnen – was in etwa neun Flügen zwischen Berlin und London entspricht. Zudem wird weniger Agrarfläche für den Anbau von Futtermitteln gebraucht und dadurch weniger Regenwald abgeholzt. Wer sich vegan ernährt, kann elf bis 35 Prozent Wasser einsparen,

denn der Anbau von Futtermitteln und die Fleischproduktion benötigen viel Wasser. Außerdem werden jährlich rund 22 Dosen Antibiotika gespart. Hier sei einmal angemerkt, dass ungefähr 70 Prozent der verbrauchten Antibiotika in der Tierzucht eingesetzt werden, was zu Antibiotikaresistenzen führt. Auch sind ca. 70 Prozent der neu auftretenden Infektionskrankheiten tierischen Ursprungs. Als Veganer gehört man nicht länger zu den Unterstützern der Massentierhaltung: Nach zehn Jahren hat man ca. 107 Hühnern, knapp fünf Schweinen und etwa einer halben Kuh das Leben gerettet.



Durch die Fridays-for-Future-Bewegung entwickeln Kinder früh ein ökologisches Bewusstsein.

VEGANER ÜBERNEHMEN VERANTWORTUNG

Die Fridays-for-Future Bewegung macht es deutlich, wir dürfen nicht mehr wegsehen, was unser Konsum mit unserer wunderschönen Erde macht. Die Folgen unserer Ellenbogenwirtschaft, wo jeder nur auf sein eigenes Wohl und vor allem auf seinen eigenen Geldbeutel schaut, sind schon jetzt fatal. Es ist an der Zeit, dass jeder in die Selbstverantwortung geht und beginnt **bewusste** Konsumentscheidungen zu treffen. Es geht darum, hinzusehen, was unser Verhalten für Konsequenzen hat, für die Umwelt und auch für unsere Mitmenschen, die z. B. in

anderen Teilen der Welt die Güter produzieren, die wir billig konsumieren.

Es ist wichtig, dass wir alle einen Beitrag dazu leisten und Verantwortung übernehmen! Du kannst z. B. damit beginnen, deinen Fleischkonsum bewusster zu gestalten und zu reduzieren. Dann kannst du weitermachen, indem du den Konsum anderer Güter überdenkst und nachhaltiger einkaufst. Du kannst anfangen Ressourcen zu sparen, indem du z. B. weniger Müll produzierst und deine eigene Tragetasche mit zum Einkaufen nimmst und als nächstes damit weitermachst, einige Sachen unverpackt zu kaufen. Deine Kleider oder Spielsachen kannst du bei Kleidertauschkreisen und Secondhand-Läden kaufen und verkaufen. In großen Städten können Autos und sogar Werkzeuge geliehen werden.

Der erste Schritt kostet vielleicht Überwindung, aber einmal angefangen macht es richtig Spaß, weil es einfach so guttut, wieder zu unserer eigentlichen, einfühlsamen und achtsamen Natur zurückzukehren. Vegane oder vegetarische Ernährung ist ein kleiner und leicht durchführbarer erster Schritt, der eine große Auswirkung haben kann, wenn ihn immer mehr Menschen gehen.

VEGANE KINDERERNÄHRUNG: DARAUF MUSST DU ACHTEN

Als erstes atme einmal tief ein und wieder aus. Entspanne dich, dass ausgerechnet dein Kind entschieden hat, sich vegan zu ernähren. Natürlich bedeutet dies eine Umstellung eurer Gewohnheiten, doch mit ein wenig Übung klappt es ganz leicht.

Wichtig ist, genau zu schauen, wie eine rein pflanzliche Ernährung bei **deinem** Kind und für **eure Familie** funktionieren kann. Wenn du das Gefühl hast, dass dein Kind sehr wählerisch bei der Essensauswahl ist, empfiehlt es sich, eine Liste zu schreiben und auf dieser Basis einen Wochenplan zu erstellen, um einen guten Überblick darüber zu bekommen, was das Kind bzw. ihr als Familie esst. Bei der Erstellung des Wochenplans werden die Bedürfnisse aller Familienmitglieder berücksichtigt und wenn die Kinder groß genug sind, dürfen sie diesen aktiv mitgestalten. Wichtig ist, dass alle sogenannten kritischen Nährstoffe berücksichtigt werden (siehe >).

EINE GESUNDE BALANCE FINDEN

Wünscht der (vegane) Nachwuchs sich zu oft Mahlzeiten wie Pizza, Pommes und Co., formuliert gemeinsam Regeln, die helfen, ein vernünftiges Gleichgewicht zwischen gesund und ungesund zu finden. Eine andere Möglichkeit besteht darin, das vermeintliche Junkfood selbst zu machen. Den Pizzateig kannst du aus Vollkornmehl herstellen und Pommes aus echten Kartoffeln schnippeln.

DIE 5-KOMPONENTEN-REGEL

Achte allgemein darauf, dass täglich ausreichend proteinreiche Lebensmittel auf dem Plan stehen (vor allem bei dem veganen Kind) und setze auf nährstoffdichte Nahrungsmittel, wie Vollkorngetreide, ein wechselndes Angebot an Hülsenfrüchten, viel frisches Obst und Gemüse, Nüsse, sowie hochwertige Fette. Diese Art der Kostzusammenstellung ist im Übrigen auch für Mischköstler empfehlenswert. Wenn auf eine pflanzenbasierte Kost nur punktuell Käse, mal ein Ei oder ein Stück Fleisch oder Fisch kommen, profitiert die Gesundheit der Mischköstler sehr. Eine Mahlzeit sollte sich gemäß der 5-Komponenten-Regel aus folgenden Bestandteilen zusammensetzen (mehr dazu ab >):

- **(Vollkorn-)Getreide,**
- **Hülsenfrüchte,**
- frisches **Obst bzw. Gemüse,**
- **Nüsse, Samen und Kerne** sowie
- **hochwertiges Pflanzenöl.**

EIN WOCHENPLAN GIBT KLARHEIT, STRUKTUR UND SICHERHEIT

Eine Liste aus Lieblingslebensmitteln und einen Wochenplan zu erstellen, erscheint erst einmal ein wenig Arbeit zu sein, aber glaub mir, es lohnt sich. Beachte, dass du die Gerichte so zusammenstellst, dass sie gut vorzubereiten sind und berücksichtige dabei auch Termine, die regelmäßig im Kalender stehen, wie z. B. Sport und Hobbys. In Wochen, die terminlich dicht sind, koche am Wochenende vor und/oder bereite unter der Woche größere Portionen zu, sodass ihr von einer Mahlzeit zweimal essen könnt. Mit frischen Kräutern, Sprossen und gerösteten Kernen bzw. Nüssen

lassen sich Mahlzeiten schnell aufpeppen und bekommen einen frischen und anderen Geschmack.

ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN ORIENTIEREN SICH AN DEN ELTERN

Wenn die Ernährungsgewohnheiten deines Kindes eher einseitig erscheinen, kombiniere das, was es mag, und biete immer wieder Neues an. Manche Kinder mögen z. B. insgesamt lieber Rohkost und kein gekochtes Gemüse, das ist vollkommen ok. Natürlich werden die Vorlieben auch von den Vorbildern in der Familie geprägt. Wenn es also einen Elternteil gibt, der z. B. in der Kindheit selbst nur ungern Gemüse gegessen hat und/oder es noch immer nicht liebt, dann übernimmt meistens ein Kind dieses Verhalten. Dann darfst du kreativ werden und mit Geschick das Gemüse in verschiedenen Arten anbieten oder im Notfall auch mal in einer pürierten Gemüsesauce verstecken (funktioniert auch bei erwachsenen Gemüsemuffeln). Kleinere Kinder haben gern den Überblick auf dem Teller und mögen es lieber, wenn die einzelnen Gemüsesorten separat nebeneinander liegen. Das zu berücksichtigen hilft deinem Kind, Sicherheit zu bekommen und sich langsam an Neues heranzuwagen.

WICHTIG ZU WISSEN

Grundsätzlich sollten Eltern und Kinder (ab einem bestimmten Alter) folgende Punkte beachten, damit die vegane Ernährung eine Bereicherung ist und keinen Mangel hervorruft.

- Die Supplementation von **Vitamin B12** ist unerlässlich.
- Da Kinder sich im Wachstum befinden, brauchen sie eine **energie- und nährstoffdichte Ernährung**. Dies sollten Eltern bei jeder Mahlzeit berücksichtigen (übrigens auch bei der mischköstlichen Ernährung!).

- Für das Wachstum ist **Protein** sehr wichtig, sodass zu jeder Mahlzeit eine proteinreiche Komponente gehört (siehe Tabelle >).
- **Kalzium** ist bekanntermaßen wichtig für das Knochenwachstum und sollte in Form von angereicherten Pflanzendrinks und kalziumreichen Nahrungsmitteln jeden Tag Teil der vollwertigen Ernährung sein (siehe Tabelle >).
- **Eisen** ist ein potenziell kritischer Nährstoff der pflanzlichen Ernährung, das ist weitgehend bekannt. Doch wenn man darauf achtet, eisenreiche Lebensmittel zu konsumieren und Vitamin-C-reiches Obst oder Gemüse dazu isst, muss dieser Mineralstoff nicht kategorisch supplementiert werden.
- Eine breite Palette an Vollkornprodukten dient dazu, eine ausreichende **Mineralstoffzufuhr** zu gewährleisten.
- Die Spurenelemente **Selen und Jod** müssen unter Umständen ergänzt werden. In Phasen von Infekten empfiehlt es sich, zusätzlich auch Zink zu supplementieren – je nach Kostzusammenstellung gilt dies auch für Mischköstler.
- Auf eine ausreichende Versorgung mit **Omega-3-Fettsäuren** sollte geachtet werden. Eine Ergänzung mit z. B. veganem Omega-3-Öl ist empfehlenswert. Zudem sollte der Speiseplan mit Omega-3-reichen Lebensmitteln ergänzt werden. Schon gewusst? Häufig sind Mischköstler ebenfalls mit Omega-3-Fettsäuren unterversorgt.



PEANUT BUTTER BROWNIES

Wer Erdnüsse mag und diese Brownies einmal gegessen hat, möchte nie mehr andere – versprochen!

FÜR 1 BACKBLECH (CA. 24 STÜCK)

15 Min. Zubereitung

25 Min. Backen

Pro Portion ca. 335 kcal, 10 g E, 19 g F, 29 g KH

3 mittelgroße Bananen

100 g feines Erdnussmus

220 ml neutrales Pflanzenöl

400 ml Pflanzendrink

400 g Vollkorn-Dinkelmehl

80 g Kakaopulver

1 Päckchen Weinstein-Backpulver

150 g Rohrohrzucker

2 Msp. gemahlene Vanille

Salz

100 ml Mineralwasser

Für das Topping

300 g feines Erdnussmus

9 EL Ahornsirup

50 g vegane Zartbitter-Schokolade (mind. 70 % Kakaoanteil)

1 Den Backofen auf 180° vorheizen. Die Bananen schälen und mit dem Erdnussmus und einer Gabel fein zerdrücken. Öl und Pflanzendrink unterrühren, bis sich alle Zutaten gut verbunden haben.

2 Das Vollkornmehl mit Kakao, Backpulver, Rohrohrzucker, Vanille und 1 Prise Salz mischen. Nach und nach unter den Bananenmix rühren und 1 Min. mit dem Handrührgerät zu einem glatten Teig verrühren. Zum Schluss das Mineralwasser kurz unterrühren. Den Teig auf einem mit Backpapier belegten Backblech ausstreichen und im Ofen (Mitte) 25 Min. backen.

3 In der Zwischenzeit für das Topping das Erdnussmus mit dem Ahornsirup vermengen. Den Kuchen aus dem Ofen holen und das Erdnuss-Karamell-Topping mit einem Spatel dünn auf die noch warme Teigplatte streichen. Abkühlen lassen.

4 In der Zwischenzeit die Schokolade grob hacken und in einer kleinen Schüssel über dem heißen Wasserbad schmelzen lassen. In einen Spritzbeutel füllen und in langen Linien auf dem abgekühlten Kuchen verteilen. Sobald die Schokolade fest ist, in 24 gleich große Brownies schneiden und genießen.

Tipp

In jedem dunklen Gebäck lässt sich wunderbar Vollkornmehl verstecken, so bekommen wir quasi unbemerkt eine extra Portion Mineralien. Auch merkt es in der Regel niemand, dass Backwaren vegan sind. 2 Fliegen mit einer Klappe würde ich sagen!





CASHEW-ERDBEER-EISTORTE

Hast du schon mal Cashewkuchen gegessen? Unfassbar lecker! Er bringt nicht nur gesunde Nährstoffe, sondern macht wirklich glücklich, weil Cashewkerne die Serotoninproduktion anregen.

FÜR 1 SPRINGFORM (18–20 CM Ø; 10 STÜCKE)

30 Min. Zubereitung

2 Std. 30 Min. Tiefkühlen

Pro Stück ca. 170 kcal, 5 g E, 9 g F, 17 g KH

Für den Boden

75 g Medjool-Datteln

130 g gemahlene, geschälte Mandeln

Salz

2 Msp. Zimtpulver

1 Msp. gemahlene Vanille (ersatzweise Vanillezucker)

Für die Creme

200 g Cashewmus

75 g Kokosmilch (der feste Teil)

75 ml frisch gepresster Zitronensaft

4-6 EL Agavensirup

2 Msp. gemahlene Vanille

1 Prise Salz

250 g Bio-Erdbeeren

8 Blätter Minze